

赵红梅◎著



0到3岁 宝宝 需要怎样的父母

送给已为父母但仍是“孩子”的你

宝宝想的和你不一样，专家教你读懂“婴”语

精心总结**1700**多例宝宝成长历程经验
给初为父母的你最急需的帮助



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

0到3岁 宝宝 需要怎样的父母

赵红梅◎著



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

0到3岁宝宝需要怎样的父母/赵红梅著.—北京：北京大学出版社，
2011.7

ISBN 978-7-301-19129-3

I. 0… II. 赵… III. 婴幼儿—家庭教育 IV. G78

中国版本图书馆CIP数据核字（2011）第114472号

书 名：0到3岁宝宝需要怎样的父母

著作责任者：赵红梅 著

责任编辑：王轶博

标准书号：ISBN 978-7-301-19129-3/G · 3186

出版发行：北京大学出版社

地 址：北京市海淀区成府路205号 100871

网 址：<http://www.pup.cn>

电 话：邮购部 62752015 发行部 62750672

编辑部 82893506 出版部 62754962

电子邮箱：tbcbooks@vip.163.com

印刷者：北京嘉业印刷厂

经销者：新华书店

787毫米×1092毫米 16开本 9.75印张 101千字

2011年7月第1版第1次印刷

定 价：26.00元

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有，侵权必究

举报电话：010-62752024 电子邮箱：fd@pup.pku.edu.cn

推荐序

尽管与赵红梅博士经常联系，并始终关注她的工作和生活，但当她将这本书呈现在我面前时，我还是有些惊喜，就像个体发展会经历一个又一个里程碑式的进步一样，这本书的面世标志着她在自己的人生道路上又迈出了重要的一步。

赵红梅硕博连读，跟随我做了5年的发展心理学实验研究。她比很多同龄人更沉稳，喜欢钻研，有创新精神，也很有闯劲。5年前，博士毕业后，她选择去幼儿园工作，到孩子中去继续儿童研究。在当时我国的幼儿教育行业中，这种情况屈指可数，选择走这条路还是需要点勇气的。几年下来，看到自己过去的学生能够踏踏实实致力于儿童心理研究，并把最新研究结果创造性地应用于儿童教育实践中，我由衷地感到自豪和欣慰。

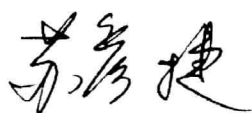
如今，她将自己积累的科研成果、工作实践和生活经验三者整合起来，撰写出这样一本集科学性、趣味性和实用性为一体的家庭早期教育指导用书，让我再次看到了她



对科研知识的创造性应用。书中的文字简短、精练、温馨、平实，很容易让人理解和接受。我想正是因为如此贴近读者，才能使阅读本书的家长们易于掌握并实践适合自己宝宝的、独特的育儿理念和方法。

最后，我衷心地祝愿这本书的读者能够从中得到启示，在自己的育儿实践中做得更从容、更出色。

北京大学心理学教授



各位读者，很高兴能和大家一起分享育儿经验。和你们很多人一样，我也是第一次做妈妈。

还记得当我在北京大学心理系进行博士论文答辩时，女儿在我的肚子里刚好40天。目前，我在北京大学幼教中心继续我的儿童心理研究工作，在这里我有幸见证了1700多个宝宝的成长历程，感受着他们童年的快乐。

可以说，在女儿出生前，我用大量的“专业知识”和“二手经验”将自己全副武装。但就在这个真实的小生命降临的那一刻，我却感到自己的大脑一片空白，取而代之的是从心底涌出的浓浓爱意。谁说“妈妈是孩子的第一任老师”？在那一刻，我只更加坚信：妈妈就是妈妈，永远也不会成为老师。

如今女儿快4岁了，作为母女，一方面我照顾养育了女儿，另一方面女儿在给予我快乐的同时，也促使我不得不打破固有模式，从另外的视角看待世界。比如，她让我知道：炸酱面的黄瓜码儿可以咬成小碎屑，和着桃汁喝下



去；只要想拥抱，我们就完全可以不在乎双手沾满了巧克力酱；即使还不完全具备审美能力，她也会选出自己喜欢戴的帽子……

身边很多爸爸妈妈都羡慕我的专业，认为我能解析孩子的所有心理活动，其实不然。我记得一位朋友曾深有感触地说：“做妈妈是需要有悟性的！”的确，没有哪一本专业书籍、没有哪一套教育理论、更没有哪一种教育方法能够解决任何一对父母的所有问题。很多时候，我们必须摸着石头过河。尽管有着诸多不确定性，但我们始终要坚持的一个原则就是爱孩子、尊重孩子、信任孩子，接纳他们的所有特点，重视他们的长处。

试想，除了孩子，世界上还会有第二个人能够连续10个月与我们（特指妈妈）形影不离吗？记得冰心在一次接受采访时，记者恳请她对天下的父母说一句话，她当时只说了这样几个字——“爱他们吧！”同为父母，我也想说，让我们一起来爱孩子吧！

目 录

contents

推荐序 1

自序 3



Chapter 1

宝宝想要这样的爸爸妈妈

请完全接纳宝宝 10

跟上宝宝成长的脚步 13



Chapter 2

谁了解宝宝成长的秘密

宝宝的每一天都是唯一的 18

引导而不要代替宝宝 26



Chapter 3

宝宝最需要的四大财富

成为一个健康的宝宝	33
吃饱了	33
要爬行了	36
也想去运动	38
很喜欢抚触	43
小病也能带来好处	44
成为一个受欢迎的宝宝	48
最喜欢听摇篮曲	49
最擅长倾听和表情沟通	50
黏着爸爸妈妈，好还是不好	53
请这样说“再见”	56
需要有同伴的环境	58
家里有两个宝宝时	69
恐惧从哪儿来	72
成为一个自立的宝宝	76
自己吃	76
自己说	80
成为一个聪明的宝宝	83
阅读习惯从小开始	84
爱动手会更聪明	85
涂鸦意义重大	86
非凡的创造力	89





Chapter 4

宝宝的小心思

别总是抱着宝宝	96
当宝宝抗拒爬行时	99
让宝宝“放肆”地探索世界	102
当宝宝发脾气时	105
宝宝和爸爸妈妈的“明争暗斗”	109
入园，爸爸妈妈和宝宝都准备好了吗	116



Chapter 5

谁误解了宝宝的行为

宝宝需要真自由	124
给宝宝满满的安全感	130
让分离不再引起焦虑	136
帮宝宝缓解不良情绪	141

后记	150
----	-----



Chapter 1

宝宝想要这样的 爸爸妈妈



精彩提示

我们总想给宝宝最好的，但是现在我们需要换位思考，我们认为的“好”是不是宝宝认为的“好”呢？如果从宝宝的角度考虑，那我们应该给宝宝最需要、最适宜的，而不是我们认为最好的。

请完全接纳宝宝

身为父母的我们可能已经深深体会到，抚养一个孩子，需要我们从身体到精神的全情投入。尽管付出了许多，但我们在别人面前谈起自己的孩子时，往往是充满了骄傲和自豪。众多专家学者都在强调0—3岁教养的重要性，父母在关注孩子成长的同时，绝不能忽视孩子心理的发展。尽管有众多理论在分析如何培养孩子，可是在实践中我们还是会有很多困惑。

比如，孩子哭了要不要立即抱起？孩子接触到危险的事物时要不要很凶地制止，以便孩子接受教训？但如果这样制止了，会不会给孩子造成早期的心理伤害？又会不会剥夺了孩子探索的权利？把孩子送回老家，请父母帮我们带到底好不好？孩子多大可以离开我们？如果分开，孩子会不会跟我们不亲？孩子会不会从小在心理上产生亲情的缺失感？怎样让孩子性格开朗？怎么培养孩子与别人的社交能力？到底哪些才是我们最应关注的问题？到底哪些才是我们决不能忽视和错过的关键点……

你是不是也曾经或正在被这些凌乱繁多的问题所困扰？是不是夫妻



Key
point

初为人父母的我们在照顾孩子上的物质准备越充足，往往说明心理准备越欠缺。

之间也曾因孩子的这些教养问题争论不休？是不是孩子的到来使夫妻的交流变得没有品质？如果我们真的遇到了这些困扰，就要暂时让自己停下来，想一想。孩子为何来到我们身边？他的到来理应是帮助我们提升生活品质、增加生活乐趣的，而不应是一味增加我们的生活负担，导致我们心烦意乱的。如果感到力不从心，那我们此时最需要做的就是重新定位自己作为父母的位置。我们需要明白，孩子成长的同时，我们自身也在继续成长。如何调整自己的心理，实现宝宝和自己心智的共同提升，就是我们接下来要解决的问题。

在当今的社会里，绝大多数角色和职位都有相关部门进行考核和认证，但是唯有做爸爸妈妈，没有人进行全面考核。可以说，我们大多数父母都是先“上岗”后“培训”，这就需要我们在自己的“岗位”上不断学习和补充，因为我们的“服务对象”是那样特别。

0—3岁是父母与孩子相处格局的建立时期。可以说在前三年我们和宝宝建立了怎样的亲子格局，就基本确定了在未来几年乃至一生中我们和孩子相处的关系模式。在亲子格局中，父母根据宝宝的特点，对自身角色进行定位是最为重要的。“万事念为先”，理念和态度明确，才能更好地行事。

很多做了父母的人可能都会有这样的体会：在宝宝最初的4个月，如果我们独自外出，我们仅仅是会想到宝宝，比如想到宝宝是不是该喂奶了，是不是该睡觉了；但是4个月以后，我们会明显感觉到自己会想念宝宝。如同相爱过的人都能体会出“想到”和“想念”是完全不同的

如果对一个的各年龄段进行投资，那么3岁前的投入将是收益最高的阶段。





心理感受，前者更多的是习惯性思维，而后者则是发自内心的有意识的牵挂。有了这种想念的心理体验之后，我们就与宝宝建立了亲密的感情，这就是亲子依恋。

如何做宝宝的父母，如何教养这个和我们有如此亲密关系的小个体，这确实不是一件十分容易的事情。要知道，这个小个体身上有我们自己一半的基因，还有另一半是我们深爱对象的基因。教养孩子，有时就是对自身特点的重新修正。“人贵有自知之明”，人们十分清楚，真正的自我批评和修正是多么困难的一件事情。随着年龄的增长，我们会逐渐认清自己的优势和弱势，有时我们想改变自己的弱势，却发现时机已过，或是自认“朽木不可雕也”，最后只得放弃修正自身的想法。

可是，当我们成了父母，我们就像重新获得了修正自己的机会，我们有时会急切渴望在孩子身上实现自己未了的心愿，实现那些自己极其渴望的改变。尽管这些渴望听起来有些可笑，但却是真实存在的，比如有的父母自己牙齿不好，从小就非常关注孩子的牙齿，希望孩子有洁白整齐的牙齿；还有的父母自己不够活泼开朗，不擅长社会交际，就特别注意培养孩子开朗的性格和社会交往能力。这种期待改变的心理，使我们在为人父母时显得那样的可爱，我们充满激情、充满斗志，我们期待一切如自己所企盼的那样美好。但是，随着宝宝的长大，我们不得不面对一些意料之外的事情，也许是惊喜，也许是愤怒，也许是懊恼。不过我们仍会清醒地发现，成长的不仅是宝宝，其实还有我们自己。

跟上宝宝成长的脚步

初为人父人母，我们会花大量的精力照顾孩子，为孩子的到来准备丰富的物质，我们准备奶粉、奶瓶、纸尿裤、澡盆、玩具……在这些繁琐的准备中，最容易被忽视的就是充足的心理准备。物质准备越充足，说明心理准备越欠缺。成为父母后，我们有时会焦虑、会彷徨，甚至是恐惧，这些不适都是我们心理准备不充足的体现。当我们感到对事物发展的局面无法掌控、对未来无法预知时，我们就容易有这样的感受。

尽管我们从小就对宝宝呵护有加，尽管我们和宝宝有着亲密的血缘关系，但是，我不得不提醒所有的父母，宝宝就是宝宝自己，他们和我们是存在差异的。从降生的那一刻开始，他们就是世界上又一个独一无二的个体，他们有自己的思想，有自己的喜好，有自己的发展轨迹。作为外部环境之一，我们可以辅助他们，和他们沟通、跟他们互动，但是我们无法掌控他们，因为他们是他们自己。

从时间上来看，在孩子3岁以前，我们有大量的时间跟他们在一起。这个年龄段的宝宝，大部分时间是围绕在父母身边活动。既然选择了成为父母，那我们就得努力使自己更加强壮、更加智慧、更加成熟。

人生的头3年胜过以后发展的各个阶段，胜过3岁以后到死亡的总和。

Key
point 



我们可以用这样一句话来诠释父母的角色：父母是我们生命过程中最重要、最愉快、最有成就感也是最具责任感的社会角色。

当我们成为了父母，当我们担当了这样一个社会角色，除了爱自己的孩子，我们也应该爱别人的孩子，即使是面对陌生人的孩子也要有一份爱，因为那是一个成熟个体对幼小个体的眷恋、照顾和尊重。而且，这本身就是一种爱自己孩子的体现。

我的一位朋友是研究社会文化的，她说不同国家会在文化上存在很大的差异。在国内，她曾看过一些继父继母如何跟孩子从仇人到亲人的电视剧，但是在瑞典她几乎没有看到过，因为这里不需要。在她的研究中，有很多是重新组合的家庭，他们彼此相处得很愉快，很多在我国内出现的问题在他们那里并不存在。比如，继父会认为孩子就是个小孩子，很多方面都需要帮助与支持，虽然不是自己亲生的，但是自己对他一样有做父亲的义务；孩子似乎也不会排斥，他认为继父是妈妈的新男朋友，大家在一起生活，就要彼此相爱，听取他的建议。事情就是这样简单。

我们并不能根据这样的差异就来判断我们的文化好还是他国的文化好，但显而易见的是，无论如何，父母终究是重要的社会角色，我们有责任和义务在人生的舞台上把它扮演好。

人类本身就是群居动物，我们以家庭形式，成群结队地生活在这个星球上。宝宝从出生，接触的就是父母与家庭这个最初的社会系统；一般3岁之后，很多宝宝进入幼儿园，开始经历幼儿园小伙伴的中间系